

# **Jak ochronić siebie i innych przed zakażeniem? Najważniejsze zasady**

Miasto

Kultura

Sport

Biznes

Natura

26.03.2021 g. 14:00



# UWAŻAJ NA SIEBIE!



MYJ CZĘSTO RĘCE



ZAKRYWAJ NOS I USTA



DEZYNFEKUJ DOTYKANE  
POWIERZCHNIE



ZACHOWAJ DYSTANS



ODŻYWIĄJ SIĘ ZDROWO



PAMIĘTAJ  
O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CAŁODOBOWA INFOLINIA NFZ : 800 190 590

AKTUALNE INFORMACJE DOTYCZĄCE KORONAWIRUSA: [WWW.GOV.PL/KORONAWIRUS](http://WWW.GOV.PL/KORONAWIRUS)

**Pamiętaj, że masz wpływ na swoje zdrowie i ludzi obok Ciebie. Koronawirus rozprzestrzenia się drogą kropelkową, dlatego przypominamy o najprostszych i zarazem najważniejszych metodach ochrony przed zakażeniem.**

- Myj często ręce - gorąca woda i mydło to podstawa. Jeśli posiadasz środek dezynfekujący, możesz dodatkowo czyścić dotykane przez siebie i innych powierzchnie typu telefon, klawiatura czy klamki.
- Jeśli kichasz, osłaniaj usta zgięciem łokcia, a najlepiej stosuj maseczkę w kontaktach z innymi. Pamiętaj, że osłanianie ust i nosa jest obowiązkowe w miejscach publicznych.
- Ważne jest również, abyś zachował minimum 2-metrowy dystans i unikał skupisk ludzkich.
- Bezpośrednia ochrona przed wirusem to podstawa, ale nie można zapomnieć o naszej kondycji fizycznej i psychicznej. Dlatego dbaj o swoją dietę, odżywiaj się zdrowo i staraj się zachować aktywność fizyczną. W zdrowym ciele zdrowy duch!

Jeśli masz jakieś wątpliwości, a może podejrzenia dotyczące koronawirusa, korzystaj z oficjalnych serwisów informacyjnych: [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus) lub z całodobowej infolinii NFZ: 800 190 590.

# UWAŻAJ NA SIEBIE!



MYJ CZĘSTO RĘCE



ZAKRYWAJ NOS I USTA



DEZYNFEKUJ DOTYKANE  
POWIERZCHNIE



ZACHOWAJ DYSTANS



ODŻYWIĄJ SIĘ ZDROWO



PAMIĘTAJ  
O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CAŁODOBOWA INFOLINIA NFZ : 800 190 590

AKTUALNE INFORMACJE DOTYCZĄCE KORONAWIRUSA: [WWW.GOV.PL/KORONAWIRUS](http://WWW.GOV.PL/KORONAWIRUS)

Załączniki

[Plakat - Uważaj na siebie!](#)

Dane kontaktowe  
Urząd Miasta Opola

ul. Rynek 1A

45-015 Opole

77 45 11 800

urząd [at] um.opole.pl

[www.opole.pl](http://www.opole.pl)

Lokalizacja

Tagi

koronawirus